

さいたま市健康福祉センター 西楽園

8月

西楽園からのお知らせ

●リフレッシュルームのご案内●

時間：①10：45～11：15

内容：セラバンド体操

時間：②13：15～13：45

内容：ボール体操

時間：③16：30～17：00

内容：ゆっくりプログラム

●8月 夏期教室のご案内 (当日申込み※1回300円)

○かんたんエアロ 8/3・10・17・24・31日(水)11時～12時 定員15名

○初級アクアウォーキング 8/4・18・25日(木)11時～12時 定員30名

○中級アクアウォーキング 8/5・19・26日(金)11時～12時 定員30名

○ヨガとバランスアップ 8/5・19・26日(金)14時～15時30分 定員20名

○気功体操&はじめて太極拳 8/28日(日)11時～12時 定員15名

※第2期スポーツ教室は10月より開催予定です。

詳細は決定次第、別紙にてご案内いたします。もうしばらくお待ちください。

◆インボディ測定会のお知らせ◆

～筋肉量・脂肪量等の計測を行います～

日付：8月9日(火) 場所：受付前

時間：11：30～12：30 / 15：00～16：00

混雑している際はお待ち頂く事もあります。予めご了承ください。



さいたま市健康福祉センター西楽園

〒331-0074

埼玉県さいたま市西区大字宝来60番地1

☎ 048-624-0486

指定管理者： シンコースポーツ株式会社
<http://www.shinko-sports.com>



8月



さいたま市健康福祉センター西楽園 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 施設11月予約日 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	3 かんたんエアロ 11:00～12:00 健康相談	4 整体営業日 11:00～12:00 フールコース変更あり	5 11:00～12:00 フールコース変更あり ヨガとバランスアップ 14:00～15:30	6
7	8 休館日	9 整体営業日 インボテイ測定会	10 かんたんエアロ 11:00～12:00 健康相談	11 山の日 通常営業	12	13
14	15 休館日	16	17 かんたんエアロ 11:00～12:00 健康相談	18 整体営業日 11:00～12:00 フールコース変更あり	19 11:00～12:00 フールコース変更あり ヨガとバランスアップ 14:00～15:30	20
21	22 休館日	23 整体営業日	24 かんたんエアロ 11:00～12:00	25 整体営業日 介護相談会 11:00～12:00 フールコース変更あり	26 11:00～12:00 フールコース変更あり ヨガとバランスアップ 14:00～15:30	27
28 気功&太極拳 11:00～12:00	29 休館日	30 整体営業日 移動図書 「宝くじ号」 ★雨天中止	31 かんたんエアロ 11:00～12:00	介護相談会のご案内 8月25日(木) 13:00～15:00 場所* 1階受付前 特設カウンター ※包括支援センターによる 介護相談会を開催します。 		

★フール休場のお知らせ★

9月21日(水)～25日(日)

フール点検・清掃の為フールのみ休場となります。予めご了承ください。
皆様のご理解とご協力のほど よろしくお願いたします。

